Portaria n.º 9, de 29 de abril de 2008.

Aprova as Diretrizes para o Treinamento Físico Militar e sua Avaliação e revoga a Portaria nº 11, de 04 de maio de 2007.

O COMANDANTE-GERAL, no uso das atribuições que lhe confere o art. 47, incisos I, II e VII, do Regulamento da Organização Básica do CBMDF, aprovado pelo Decreto n.º 16.036, de 4 nov. 1994; e

Considerando os estudos realizados pela Comissão de Estudos e Capacitação em Educação Física, decorrentes dos relatórios dos Testes de Aptidão Física aplicados nos anos de 2006 e 2007, bem como as informações históricas do treinamento físico militar e sua avaliação;

Considerando a necessidade de estimular o desenvolvimento e a manutenção do condicionamento físico do bombeiro militar para o desempenho das missões da Corporação;

Considerando o trabalho de pesquisa monográfica desenvolvido no Curso de Aperfeiçoamento de Oficiais/2007 relativo à aplicação do exercício de flexão de braços na barra fixa para as diversas faixas etárias dos bombeiros militares da Corporação;

Considerando as alterações propostas para os itens 1.4.5 – Cálculo dos índices do TAF e 1.7 – Protocolos e tabelas de cada exercício do TAF, das Diretrizes para o Treinamento Físico Militar e sua Avaliação, aprovadas pela Portaria n.º 11, de 4 maio 2007, resolve:

Art. 1º **APROVAR** as Diretrizes para o Treinamento Físico Militar e sua Avaliação, na forma do anexo 1 ao presente boletim.

Art. 2º Esta Portaria entra em vigor na data da sua publicação.

Art. 3º Revogam-se as disposições em contrário, em especial a Portaria nº 11, de 04 de maio de 2007 e seu anexo.

Brasília-DF, 29 de abril de 2008.
49º de Brasília e 152º do CBMDF

SÉRGIO FERNANDO PEDROSO ABOUD – CEL QOBM/Comb.
Comandante-Geral

(NB n.º 7/2008-CECEF)

CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DO DISTRITO FEDERAL
COMISSÃO DE ESTUDOS E CAPACITAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

DIRETRIZES PARA O TREINAMENTO FÍSICO MILITAR E SUA AVALIAÇÃO

1 FINALIDADE

As presentes Diretrizes têm por finalidade a orientação do Treinamento Físico Militar e sua Avaliação no Corpo de Bombeiros Militar do Distrito Federal - CBMDF, com base em um Padrão de Desempenho Físico Individual que visa o aprimoramento das qualidades e capacidades físicas necessárias ao desempenho das atividades profissionais de natureza bombeiro militar, bem como a melhoria da saúde e da qualidade de vida dos bombeiros militares da Corporação.

2 TREINAMENTO FÍSICO MILITAR

2.1 METODOLOGIA DA INSTRUÇÃO INDIVIDUAL

De acordo com a metodologia preconizada pela Diretoria de Ensino e Instrução (DEI) do CBMDF, o Treinamento Físico Militar, como qualquer outra atividade de instrução, será programado e executado, buscando um desempenho individual estabelecido, previamente, em um ou mais Objetivos Individuais de Instrução (OII).

Os Objetivos Individuais de Instrução (OII) são definidos por três elementos:

- Tarefa;
- Condições de Execução;
- Padrão Mínimo.

Por concepção, os Objetivos Individuais de Instrução (OII) são, ao mesmo tempo, começo e fim do processo de instrução. Começo, porque constitui orientação para a programação e execução de um Módulo Didático de Treinamento Físico (Objetivos intermediários, sessões de Instrução, carga horária); fim, porque se constitui em teste de verificação por meio do qual é feita a avaliação do desempenho individual alcançado, mediante aplicação do Teste de Aptidão Física.

Nesta concepção metodológica, a programação, execução e avaliação do Treinamento Físico Militar serão desenvolvidas a partir dos Padrões de Desempenho Físico Individual, fixados nesta Diretriz por intermédio dos Objetivos Individuais de Instrução (OII).

2.2 DESEMPENHO FÍSICO INDIVIDUAL

Os Padrões de Desempenho Físico serão estabelecidos de acordo com as necessidades peculiares e conveniências da Corporação e deverão considerar dois aspectos:

- Situação funcional do militar;
- Faixa etária do militar (Individualidade biológica);

2.2.1 Situação Funcional do Militar

Considerando este aspecto, os Padrões de Desempenho serão definidos para três situações gerais:

- Padrão Básico de Desempenho Físico (PBD) - Expediente;
- Padrão Avançado de Desempenho Físico (PAD) - Operacional; e
- Padrões Especiais de Desempenho Físico (PED) - Cursos da Corporação.

2.2.2 Faixa Etária do Militar (Individualidade Biológica)

Além de considerar a situação funcional do militar, os Objetivos Individuais de Instrução (OII) foram estabelecidos em função das diferentes faixas etárias, definidas por pesquisa científica concluída, apresentando Padrões Mínimos progressivamente decrescentes, levando em conta que:

- Com a idade, há uma perda progressiva de condição orgânica que refletirá numa perda conseqüente de desempenho físico;
- Os militares de idade mais avançada normalmente são aqueles que têm postos e graduações mais elevados e que ocupam cargos que não exigem o mesmo desempenho físico do militar de postos e graduações inferiores.

2.3 OBJETIVOS DO TREINAMENTO FÍSICO MILITAR

O Treinamento Físico Militar (TFM) estará dimensionado para atender às seguintes necessidades:

- Promover a saúde e o bem-estar físico individual, condições essenciais para o desenvolvimento de funções operacionais e administrativas.
- Desenvolver o desempenho físico para obter o Padrão de Desempenho Físico Individual considerado (PBD, PAD ou PED);
- Manter o Padrão de Desempenho Físico Individual obtido;
- Reabilitar o militar para atingir o Padrão de Desempenho Físico Individual eventualmente perdido.

2.3.1 Desenvolvimento do Padrão de Desempenho Físico Individual

O padrão de Desempenho Físico Individual é desenvolvido por meio de um programa de treinamento físico militar convenientemente dimensionado e executado em um período determinado. Trata-se da realização de um Módulo Didático de Treinamento Físico Militar em que são definidos os seguintes elementos:

- Padrão de qualidade física a ser alcançado;
- Objetivos intermediários caracterizando uma adequada progressividade, buscando os índices estabelecidos nos Objetivos Individuais de Instrução (OII);
- Modalidades de Trabalhos Físicos (exercícios), buscando a realização das Tarefas definidas nos Objetivos Individuais de Instrução (OII);
- Intensidade, freqüência e duração do Trabalho Físico.

2.3.2 Desenvolvimento do Padrão Básico de Desempenho (PBD) - Expediente

a) O PBD (expediente) deverá ser atingido:

- Pelos militares que atuam na missão meio (expediente) da Corporação. O Treinamento Físico Militar (TFM) será desencadeado a partir de um Padrão de Aptidão Física Inicial (PAFI) a que serão submetidos. As qualidades físicas que caracterizarão o padrão de Aptidão Física Inicial serão estabelecidas considerando duas finalidades:
- Servir de critério de Seleção Física;
- Construir base para o desenvolvimento do Treinamento Físico para atingir o PBD expediente.

2.3.3 Desenvolvimento do Padrão Avançado de Desempenho (PAD) - Operacional

a) O PAD deverá ser atingido:

Nas Unidades Operacionais. O Treinamento Físico Militar será desenvolvido a partir do Padrão Básico de Desempenho Físico atingido. Neste caso, o PBD será o Padrão de Aptidão Física inicial (PAFI) para o desenvolvimento do PAD.

2.3.4 Desenvolvimento dos Padrões Especiais de Desempenho Físico (PED) - Cursos da Corporação.

a) Os PEDS deverão ser atingidos nas condições e nos prazos estabelecidos para as diferentes situações funcionais e para atender suas necessidades, peculiaridades e conveniências. A Diretoria de Ensino e Instrução do CBMDF poderá estabelecer um PED como condição de habilitação final dos cursos.

b) O Treinamento Físico será desencadeado, conforme as conveniências, a partir:

- ♦ do Padrão básico ou do Padrão Avançado de Desempenho Físico que servirão de Padrão de Aptidão Física inicial (PAFI);
- ♦ de um Padrão de Aptidão Física Inicial (PAFI) estabelecido como condição de ingresso ou matrícula na situação funcional especial.

2.3.5 Manutenção do Padrão de Desempenho Físico Individual

O Padrão de Desempenho Físico Individual, seja ele PBD, PAD ou PED, deverá ser mantido por meio de um Programa de Treinamento Físico convenientemente dimensionado em um Módulo Didático de Treinamento Físico (Modalidade, intensidade, duração e freqüência do trabalho físico) e que será executado como parte das atividades programadas nas Unidades do Corpo de Bombeiros Militar e pelo empenho pessoal do militar.

a) O PBD é condição mínima que deverá ser perseverantemente mantida ao longo do tempo de permanência do militar no serviço ativo.

b) O PAD é condição mínima que deverá ser mantida pelo militar enquanto servir em Unidade Operacional.

c) O PED é condição mínima que deverá ser mantida pelo militar enquanto servir em cursos da Corporação.

2.3.6 Reabilitação do Padrão de Desempenho Físico Individual

O Padrão de Desempenho Físico Individual poderá ser, eventualmente, perdido pelo militar, por doença, acidente, incapacidade física temporária, inatividade, afastamento do serviço, etc.

O Padrão de Desempenho será reabilitado por meio de um Programa de Treinamento Físico Militar convenientemente dimensionado em um Módulo Didático de

Treinamento Físico (Objetivos Intermediários, Modalidades de Treinamento Físico Militar, progressividade, intensidade, duração e freqüência).

2.4 PLANEJAMENTO DO TREINAMENTO FÍSICO MILITAR

2.4.1 Missão

Planejar e executar um treinamento físico que proporcione saúde e qualidade de vida ao bombeiro militar.

2.4.2 Objetivos

I – Constituir a Comissão de Estudos e Capacitação em Educação Física (CECEF);

II – Criar uma Subcomissão de Treinamento Físico, de caráter permanente, subordinada à CECEF, para a condução da atividade física nos quartéis;

III – Conscientizar o bombeiro militar da importância da atividade física orientada e da alimentação balanceada para a saúde;

IV – Promover um programa de treinamento físico eficiente nas Unidades do CBMDF;

V – Acompanhar o programa por meio de relatórios para realimentação do sistema.

2.4.3 Subcomissão de Treinamento Físico

A Subcomissão de Treinamento Físico será responsável por promover o Treinamento Físico Militar (TFM) nos quartéis com a utilização de dois militares especializados (Monitores ou Instrutores de Educação Física) por cada Unidade.

Atribuições:

- Realizar o planejamento do treinamento atentando para a diretriz elaborada pela CECEF;
- Elaborar o treinamento físico dentro da periodização proposta pela Comissão;
- Providenciar o material necessário para as instruções (equipamento, transporte e local, se necessário);
- Transmitir e explicar à tropa os artigos que serão confeccionados pela CECEF, promovendo, assim, uma conscientização a longo prazo;
- Realizar avaliações trimestrais, nas unidades, apenas para a verificação da progressão do condicionamento físico dos militares;
- Confeccionar relatórios sobre as atividades desenvolvidas e a evolução do condicionamento físico da tropa e enviá-los para a Comissão.

2.4.4 Conscientização dos Monitores de Educação Física

Realizada por meio de uma reunião com dois representantes de cada Unidade que sejam Monitores ou Instrutores de Educação Física. Nessa reunião serão abordados os seguintes assuntos:

- Importância da atividade física na saúde e qualidade de vida;
- Histórico da atividade física no CBMDF;
- Realidade do condicionamento físico do bombeiro militar;
- Exemplos de outras Corporações;
- Objetivos a curto, médio e longo prazo do treinamento físico;
- Proposta da Comissão;
- Coleta de idéias.

Os Monitores e Instrutores serão previamente selecionados pela CECEF e distribuídos nas diversas OBMs.

2.4.5 Conscientização nas Unidades

Será realizado um “Dia da Atividade Física e Saúde” nas Unidades do CBMDF. Nesse dia, as atividades do Quartel serão única e exclusivamente voltadas para a atividade física como promoção da saúde.

O evento consistirá de:

Estandes educativos;

Palestras sobre o tema;

Aulas especiais, como: futclass, ginástica, alongamento, abdominal e outras dependendo das instalações;

Lanche saudável composto de frutas, sucos naturais e alimentos saudáveis.

2.4.6 A Execução e o Horário do Treinamento Físico Militar

O Treinamento Físico Militar será atribuição da Subcomissão de Treinamento Físico e desenvolvido pelos dois Monitores ou Instrutores de Educação Física selecionados por Unidade, os quais terão as seguintes atribuições:

- Planejar e executar as aulas;
- Providenciar o material e local necessários para cada aula;
- Aplicar a aula de acordo com a periodização planejada pela Comissão;
- Conscientizar a tropa por meio dos artigos sobre atividade física e saúde que serão confeccionados mensalmente pela CECEF;
- Realizar avaliações periódicas para verificar o progresso dos bombeiros;
- Confeccionar relatórios bimestrais para a Subcomissão de Treinamento Físico.

Os Monitores ou Instrutores cumprirão expediente em horário compatível com a aplicação do Treinamento Físico Militar em todas as OBMs e os trabalhos da CECEF.

O Treinamento Físico Militar será realizado em todos os dias úteis, das 08h00 às 10h00, pela Ala que Entra ou pela Ala que Sai de Serviço, de acordo com a conveniência administrativa da Corporação; e pelos militares do Expediente Administrativo, às terças e quintas-feiras, no mesmo horário.

No expediente corrido (período único) os militares realizarão o TFM nos primeiros 90 (noventa) minutos no caso do expediente matutino. No caso do expediente vespertino, nos últimos 90 (noventa) minutos.

PERIODIZAÇÃO DO TREINAMENTO FÍSICO MILITAR

2.4.7 Periodização

QUADROS DE TRABALHO SEMESTRAIS

MACROCICLO - 1º SEMESTRE																								
MESES	**FEVEREIRO**				**MARÇO**				**ABRIL**				**MAIO**				**JUNHO**				**JULHO**			
FASES	**BÁSICA I**				**BÁSICA II**				**ESPECÍFICA I**				**ESPECÍFICA II**				**TRANSIÇÃO**				**TRANSIÇÃO**			
SEMANAS	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	21	**22**	**23**	**24**
VALÊNCIAS	Alongamento Exercícios Aeróbios Fortalecimento Muscular Atividades Recreativas				Alongamento/Flexibilidade Exercício Aeróbio Resistência Muscular Geral Atividades Recreativas				Alongamento/Flexibilidade Exercícios Aeróbios e Anaeróbios Resistência Muscular Geral Atividades Recreativas				Alongamento/Flexibi-lidade Exercícios Aeróbios e Anaeróbios Resistência Muscular Geral Atividades Recreativas **TAF**				**Transição**				**Transição**			
INT/VOL %	**50% a 60%**				**60% a 70%**				**70% a 80%**				**75% a 85%**											

MACROCICLO - 2º SEMESTRE																								
MESES	**AGOSTO**				**SETEMBRO**				**OUTUBRO**				**NOVEMBRO**				**DEZEMBRO**				**JANEIRO**			
FASES	**BÁSICA I**				**BÁSICA II**				**ESPECÍFICA I**				**ESPECÍFICA II**				**AVALIAÇÃO**				**TRANSIÇÃO**			
SEMANAS	**25**	**26**	**27**	**28**	**29**	**30**	**31**	**32**	**33**	**34**	**35**	**36**	**37**	**38**	**39**	**40**	**41**	**42**	**45**	**46**	47	**48**	**49**	**50**
VALÊNCIAS	Alongamento Exercícios Aeróbios Fortalecimento Muscular Atividades Recreativas				Alongamento/Flexibi-lidade Exercício Aeróbio Resistência Muscular Geral Atividades Recreativas				Alongamento/Flexibi-lidade Exercícios Aeróbios e Anaeróbios Resistência Muscular Geral Atividades Recreativas TAF – 2ª Chamada				Alongamento/Flexibi-lidade Exercícios Aeróbios e Anaeróbios Resistência Muscular Geral Atividades Recreativas				Controle				Transição			
INT/VOL %	**50% a 60%**				**60% a 70%**				**70% a 80%**				**80% a 85%**				**XXX**				**XXX**			

O planejamento de treinamento físico militar tem como objetivo principal padronizar o TFM e o TAF durante o ano em curso, propiciando assim o mesmo treinamento para toda a tropa, tornando possível realizar planejamentos estratégicos visando representações e participações em competições desportivas em âmbito interno e externo do CBMDF.

Permitem-se adequações a este planejamento desde que o método de treinamento corresponda ao objetivo da instrução, exemplo caso necessite realizar uma corrida contínua, este trabalho pode ser substituído por um outro trabalho aeróbico, como caminha com um maior volume ou natação, desde que essas alterações estejam, com necessária antecedência, devidamente publicadas em QTS. Caso a OBM não disponha de material ou local para a realização de alguma das sessões previstas, deve-se substituí-la por outro método de treinamento, respeitando o objetivo do método (Neuromuscular ou Cardiopulmonar). Além disso, algumas semanas de treinamento poderão ser suprimidas, tendo em vista a realização de exercícios operacionais ou competições desportivas.

Todas as instruções de TFM devem obedecer as normas de segurança previstas para a realização das mesmas.

2.4.8 Vantagens de um programa de treinamento

O programa de treinamento físico para o bombeiro militar apresenta uma série de vantagens, tais como:

Controle total do condicionamento físico dos militares, embasando-se no relatório da comissão, nos relatórios dos monitores e nos resultados do TAF;

Indivíduos que possuem um melhor condicionamento trabalham mais e melhor. É o resultado do aumento da capacidade de desempenho proporcionado pelo exercício. Isso quer dizer que um militar com um bom condicionamento físico desempenha melhor o trabalho do que um fisicamente inativo ou inapto;

Menor quantidade de dispensas médicas, o que representa mais militares nos quartéis e um gasto menor com a saúde.

2.4.9 Programa de reabilitação física para os militares do CBMDF

2.4.9.1 - Introdução

A Subcomissão de Reabilitação Física da CECEF tem por objetivo realizar um trabalho de recuperação do desempenho físico e da saúde daqueles militares que não estão atingindo o índice mínimo no TAF, militares com alterações antropométricas consideráveis (obesidade I, II e III) e militares com alterações de pressão arterial sistêmica consideráveis.

2.4.9.2 - Finalidade

Proporcionar ao bombeiro um programa de atividade física elaborado e aplicado por uma equipe multidisciplinar, visando atingir um condicionamento físico adequado e uma boa qualidade de vida.

2.4.9.3 - Desenvolvimento

Inicialmente todos os militares que farão parte do programa de reabilitação física deverão participar do ciclo de palestras proposto pela subcomissão.

2.4.9.3.1- Programa de conscientização voltado à saúde e qualidade de vida no CBMDF

a) Saúde e Qualidade de Vida

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define saúde não apenas como a ausência de doença, mas como a situação de perfeito bem-estar físico, mental e social. Ou ainda, saúde é um estado de razoável harmonia entre o sujeito e a sua própria realidade[1].

A qualidade de vida é um conceito que avalia as condições da existência do ser humano em relação ao ambiente que o cerca. Representa algo mais que um nível de vida particular mais elevado, pois pressupõe uma infra-estrutura social pública capaz de atuar em benefício do bem comum (condições gerais de habitação, saúde, educação, cultura, alimentação, lazer, etc.) e manter limpo o meio-ambiente[2].

---

[1] *SEGRE, Marco, FERRAZ, Flávio Carvalho em http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid= S0034-89101997000600016&lng=es&nrm=iso 07JAN07*

7456[2] *http://www.ambientebrasil.com.br/composer.php3?base=./educacao/index.php3&conteudo=./glossario/ q.html em 07JAN07*

b) Missão do programa de conscientização

Conscientizar o bombeiro do impacto e dos benefícios da atividade física orientada e da boa alimentação na saúde e qualidade de vida.

c) Objetivo

Promover um dia voltado à saúde e qualidade de vida no CBMDF, por meio de palestras e oficinas, com vistas a mudar paradigmas sobre o assunto e subsidiar o programa de reabilitação física na Corporação.

d) Público

O evento é destinado aos bombeiros militares que não se encontram em condições físicas adequadas aos padrões normais de saúde, como obesidade e hipertensão, que são hoje uma realidade dentro da corporação.

2.4.9.3.2 - Reabilitação física

Posteriormente com a conclusão do ciclo de palestras objetivando a conscientização dos militares envolvidos, inicia-se a fase do treinamento físico.

a) Reabilitação dos militares inaptos no TAF

O programa será aplicado, três vezes por semana (de segunda a sexta-feira), de 08h00 às 10h00. Antes e após o período de aplicação do TAF. O treinamento terá como objetivo o desenvolvimento das seguintes valências físicas: força, flexibilidade, resistência aeróbica e anaeróbica. As sessões serão distribuídas em microciclos, onde as atividades serão distribuídas dentro da semana, mesociclos que podem durar até cinco semanas, e por macrociclos que poderão ter um tempo maior preestabelecido que propicie uma resposta fisiológica e morfológica às metas propostas[3], que é o de melhorar o condicionamento físico geral do militar e conseqüente melhora nos resultados no TAF, gerando assim, o gosto pela prática de atividade física regular.

Tal reabilitação será realizada por uma equipe multidisciplinar e constará das seguintes fases:

- Avaliação

- Anamnese e triagem;
- Avaliação antropométrica;
- Avaliação funcional.

- Treinamento Físico

- Divisão em grupos/turmas;
- Prescrição de exercícios e treinamento;
- Reavaliação (intermediária, final).

Anamnese e triagem: esta avaliação mais ampla pretende identificar as possíveis causas da inaptidão física, estabelecer os grupos de treinamento a partir das deficiências e subsidiar o planejamento da reabilitação física.

[3] NOVAES, Jéferson S.; VIANNA, Jéferson M. Personal Training & Condicionamento Físico. Rio de Janeiro: Shape, 1998

Avaliação Antropométrica: será realizada no TAF ou aos que não foram submetidos ou que apresentem divergências contundentes, ou ainda caso seja identificada a sua necessidade.

Avaliação Funcional: consiste na avaliação da mobilidade, flexibilidade e postura dos membros da avaliação a fim de identificar eventuais limitações.

Divisão em Grupos: o efetivo a ser submetido à reabilitação será dividido em grupos de acordo com as deficiências comuns, no entanto o treinamento terá o seu aspecto e acompanhamento individual.

Prescrição de Exercícios e Treinamento: a partir das avaliações realizadas os educadores físicos da comissão estabelecerão os ciclos de treinamento e os exercícios convenientes a cada etapa.

Reavaliação: durante o processo de reabilitação serão realizadas avaliações que permitirão acompanhar o desenvolvimento dos indivíduos submetidos aos treinamentos.

As atividades de reabilitação serão orientadas e acompanhadas por educadores físicos e cada militar deve ser submetido a no mínimo três sessões semanais de treinamento, sendo incentivada a execução de mais sessões, sempre que possível, por ser mais adequado ao condicionamento.

O regime de treinamento acontecerá da seguinte forma:

- Militares do expediente às segundas, terças e quintas-feiras dentro das turmas no horário compreendido entre 08h00min e 10h00min.
- Militares das escalas de serviço operacional às segundas, quartas e sextas-feiras mesmo nos dias em que estiverem de serviço (quando farão o treinamento antes de assumir as funções) sendo que não realizarão as atividades de reabilitação apenas ao sair de serviço nesses dias da semana.

As militares que estiverem retornando de licença maternidade poderão de forma opcional se integrar à reabilitação física.

Os militares em reabilitação serão submetidos ainda a uma avaliação postural e nutricional.

b) Sessões de treinamento

Conforme Zakharov, citado por Novaes e Vianna, as sessões de treinamento representam um sistema de exercícios, dotados de propriedades que permitem uma orientação supervisionada com características distintas, dependendo do objetivo a ser alcançado durante o período (ciclo) de treinamento, podendo ser divididas em três partes, sendo:

1ª parte – aquecimento
2ª parte – atividade principal
3ª parte – volta à calma
Divisão dos ciclos de treinamento

Microciclos :

1 –Microciclo de adaptação

Caracteriza-se por uma intensidade de trabalho até 60% de um possível máximo apresentado pelo praticante da atividade, sendo muito útil na preparação do aparelho cardiovascular e neuromotor para cargas superiores.

2 – Microciclo de evolução

Visa provocar adaptações orgânicas desejáveis, capazes de aumentar o nível de condicionamento geral do indivíduo. A intensidade de trabalho gira entre 60 e 80% do possível máximo do treinando.

Mesociclos

1 - Mesociclo básico

Usado no início de um programa de treinamento, visa desenvolver as capacidades globais do treinando, priorizando volume de trabalho, buscando a resistência orgânica geral, a força de resistência, coordenação e a flexibilidade. Dentro do mesociclo básico de quatro ciclos, podemos mesclar atividades de adaptação e evolução, ficando a cargo do treinador de acordo com as qualidades físicas a serem trabalhadas.

2 - Mesociclo de preparação

Realizado após o mesociclo básico, proporciona o desenvolvimento das capacidades físicas e um conseqüente ganho na aptidão física do indivíduo (Novaes,1998).

Exemplo:

2ª, 4ª e 6ª - trabalho específico, composto de quatro microciclos para melhorar as qualidades físicas exigidas no TAF, como flexão de braços, abdominais, barra e corrida, podendo ser aplicado treino intervalado para melhorar a resistência anaeróbica, e obter um melhor rendimento no teste de corrida de 12 minutos (teste de kooper)

Macrociclo:

O macrociclo é constituído de mesociclos, podendo ter duração variada (trimestral, semestral e anual) dependendo da disponibilidade de tempo e dos objetivos a serem alcançados. Dentro do período preparatório o treinamento se divide em fase básica, específica, e logo após, o período de transição, onde ocorrerá uma nova avaliação.

Exemplo: Periodização de três meses (Viana, 1997)

Meses	I	II	III
Semanas	1; 2; 3; 4	5; 6; 7; 8	9; 10;11; 12
Macrociclo	Fase básica	Fase básica	Fase específica
Mesociclo	Básico I	Básico II	Preparação
Microciclo	Adpt/adpt/evol/adpt	Av/adpt/evo/adpt	Av/evol/evol/adpt

Adp = adaptação; evol = evolução; av = avaliação;

c) Reabilitação dos militares com alterações antropométricas consideráveis (obesidade I, II e III)

Os Militares com alterações antropométricas consideráveis, identificados por meio da avaliação realizada no TAF, serão convocados por meio do Boletim Geral da Corporação para assistirem palestras com profissionais de saúde, endocrinologista, nutricionista e educador físico.

Os militares com alterações consideráveis serão avaliados e reavaliados por profissionais médicos, fisioterapeuta e educador físico da CECEF para início dos trabalhos que serão realizados pela subcomissão de avaliação e reabilitação e, posteriormente encaminhados aos monitores dos quartéis para reintegração dos mesmos à tropa. Os militares deverão possuir encaminhamento clínico do médico responsável pelo programa de obesidade, assim como apresentá-lo juntamente com os exames complementares solicitados pelo médico ao monitor responsável.

Classificação do sobrepeso e obesidade segundo IMC:

Homens e Mulheres	
< 18,5	BAIXO PESO
18,5 - 24,9	NORMAL
25,0 - 29,9	SOBREPESO
30,0 - 34,9	OBESIDADE NÍVEL 1
35 - 39,9	OBESIDADE NIVEL 2
> OU = 40	OBESIDADE MÓRBIDA

PCQ= Circunferência do Abdômen/ Circunferência do Quadril
< 0,82 Mulheres e < 0,94 Homens (Bray & gray, 1988 e Heyward & Stolarczyk,1986)
< 0,80 Mulheres e < 0,95 Homens (Bray,1992)

Normas para proporção entre as circunferências de cintura e quadril para homens e mulheres

RISCO	IDADE	BAIXO	MODERADO	ALTO	MUITO ALTO
HOMENS	20-29	<0,83	0,83 - 0,88	0,89 - 0,94	> 0,94
	30-39	<0,84	0,84 - 0,91	0,92 - 0,96	> 0,96
	40-49	<0,88	0,88 - 0,95	0,96 - 1,00	> 1,00
	50-59	<0,90	0,90 - 0,96	0,97 - 1,02	> 1,02
	60-69	<0,91	0,91 - 0,98	0,99 - 1,03	> 1,03

	IDADE	BAIXO	MODERADO	ALTO	MUITO ALTO
MULHERES	20-29	<0,71	0,71 - 0,77	0,78-0,82	> 0,82
	30-39	<0,72	0,72 - 0,78	0,79 - 0,84	> 0,84
	40-49	<0,73	0,73 - 0,79	0,80 - 0,87	> 0,87
	50-59	<0,74	0,74 - 0,81	0,82 - 0,88	> 0,88
	60-69	<0,76	0,76 - 0,83	0,84-0,90	> 0,90

(Adaptado de Bray and Gray, 1988b,p. 432) fonte : CDOF – cooperativa do fitness

Deverá ser observado, no Treinamento Físico proposto pela Subcomissão de Avaliação e Reabilitação da CECEF, a capacidade aeróbica e anaeróbica dos militares, o controle dos níveis de pressão arterial sistêmica, freqüência cardíaca e a prevenção de lesões na prática da atividade física. A periodização dos treinamentos será individualizada.

O educador físico indicado para acompanhamento dos militares selecionados pela Subcomissão de Avaliação e Reabilitação deverá apresentar relatório circunstanciado à CECEF relativo ao desenvolvimento individual de cada militar sob sua supervisão e análise dos índices corpóreos, assim como as fichas individuais com dados específicos de freqüência cardíaca de repouso, trabalho e periodização.

d) Reabilitação dos militares com alterações de pressão arterial sistêmica consideráveis

- Avaliação Física

Os militares serão avaliados durante a aplicação do TAF por meio da aferição da Pressão Arterial Sistêmica e Freqüência Cardíaca de Repouso, sendo encaminhados ao Médico de Dia da Policlínica do CBMDF quando identificados níveis de Pressão Arterial acima de 150x100 mmHg, conforme estabelecido pela Organização Mundial da Saúde (OMS).

Após avaliação clínica serão adotados os seguintes critérios:

- Ao identificar a Pressão Arterial dentro dos níveis esperados de acordo com o histórico clínico, os militares serão re-encaminhados à Comissão do TAF para a realização dos testes.

- Os militares que apresentarem alterações consideráveis permanecerão impedidos de realizar o TAF e serão encaminhados à cardiologia da Policlínica.

- Programa de hipertensão

Os militares com indícios de alteração da pressão arterial sistêmica serão convocados por meio do Boletim Geral da Corporação para comparecer em uma palestra sobre alterações e prevenções das condições cardiovasculares. Posteriormente à palestra, será realizada anamnese, triagem e seleção dos indivíduos que necessitam efetivamente serem incluídos no programa de reabilitação.

Os Educadores Físicos realizarão a avaliação física dos militares e desenvolverão programas de treinamento cardiovascular, monitorarão a execução do treinamento e realizarão as reavaliações periódicas.

Caso sejam detectadas necessidades especificas, poderão ocorrer outras palestras e/ou atividades afins.

Os militares serão acompanhados periodicamente por cardiologista do CBMDF e deverão apresentar ao monitor responsável, encaminhamento clínico do médico responsável pelo programa de hipertensão, assim como os exames complementares solicitados.

Durante a aplicação do programa de treinamento, o educador físico ao identificar alterações consideráveis, reencaminhará o militar ao cardiologista.

Os grupos serão divididos dentro do programa de acordo com a demanda e o educador físico será responsável pelo acompanhamento das atividades prescritas ao militar.

A busca de uma boa qualidade física é hoje o principal desafio no mundo moderno. O avanço tecnológico proporcionou ao homem moderno facilidades para executar seus trabalhos sem grandes esforços físicos, estimulando o sedentarismo, que é a falta de atividade física regular. Isso contribui para o aumento dos riscos de doenças como hipertensão, diabetes, obesidade, depressão, cardiopatias, dentre

outras. Um indivíduo inativo fisicamente tende a apresentar mais afastamentos do serviço por motivo de saúde.[4]

A proposta do programa de reabilitação para militares do CBMDF tem o objetivo de mudar os paradigmas existentes sobre a atividade física, e criar uma nova cultura de atividade física que tenha como meta a melhora da saúde e da qualidade de vida.

A médio e a longo prazo os efeitos dessa mudança de consciência refletirão em:

Militares mais efetivos no serviço;

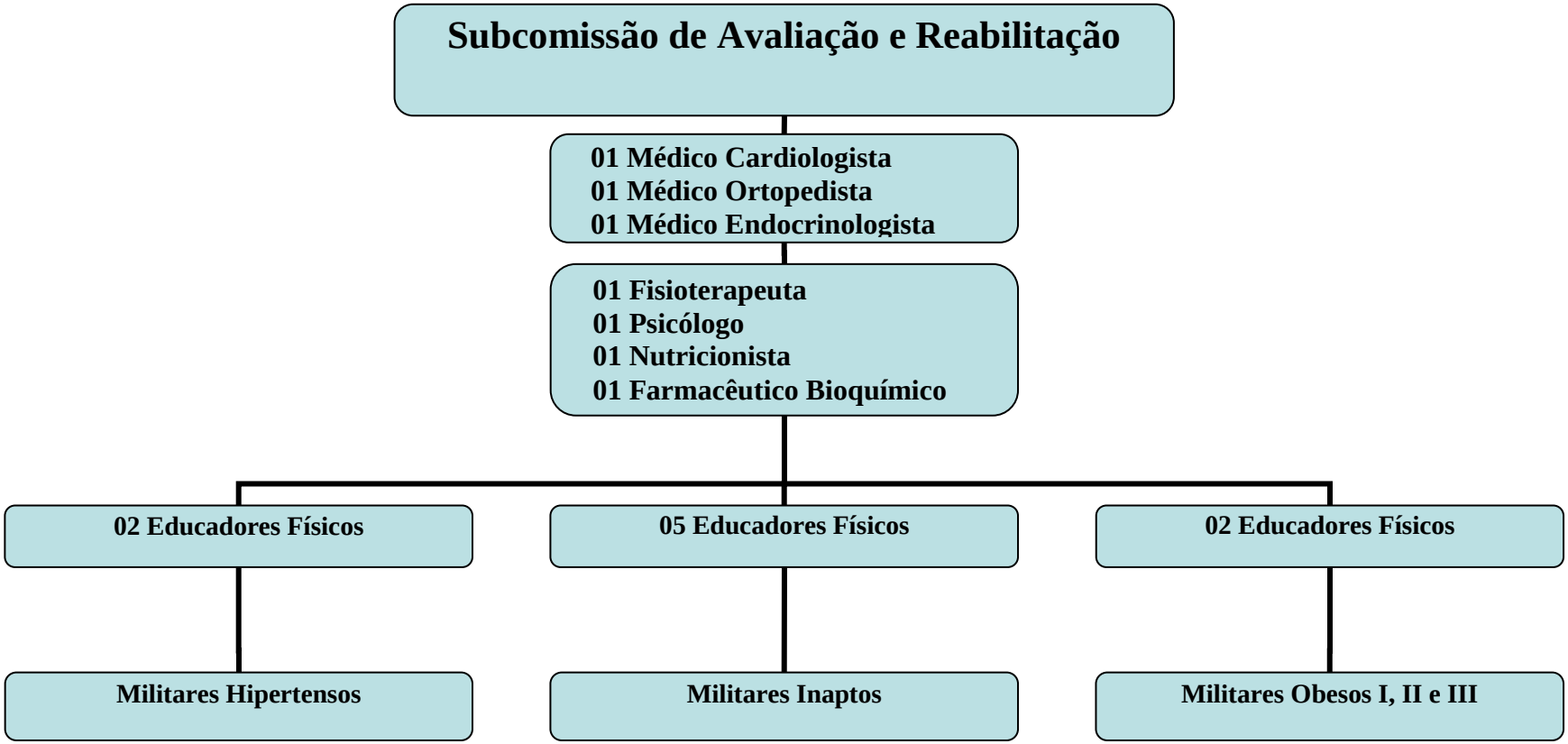
Militares aptos a proporcionar um atendimento mais eficaz à comunidade;

Diminuição da quantidade de atendimentos da Policlínica do CBMDF, em virtude de um maior nível de saúde geral;

Atendimento aos anseios da população, que vê o CBMDF como uma corporação de anjos da guarda que possuem um condicionamento físico acima da média e estão sempre prontos para atender qualquer emergência.

[4] ULGUIN, SANTOS. Relação entre inatividade e afastamentos do trabalho por problemas de saúde em funcionários do Porto de São Francisco do SUL – SC. UNIFESP, São Paulo, 2006.

Organograma da Subcomissão de Avaliação e Reabilitação



2.4.10 Conclusão

Este programa propõe que a Corporação ofereça ao bombeiro militar a mesma atenção que dispensa à comunidade, tratando-o como o ser humano que é, e como resposta o Bombeiro irá produzir mais, se afastar menos por motivo de saúde e corresponder aos anseios da população que o vê como um anjo da guarda.

Modernas técnicas de administração de recursos humanos serviram de embasamento para este projeto. Seu foco é com o bem-estar do colaborador (funcionário).

A experiência acumulada desde a Revolução Industrial, época em que se priorizava a quantidade de produção, passando pela qualidade no atendimento ao cliente, mostra que o melhor negócio para uma instituição que prima pela excelência é investir no seu maior patrimônio: seus funcionários.

O resultado é mais produção, melhor atendimento ao cliente e um funcionário que enxerga a Corporação como sua segunda casa e a ama como tal.

3 AVALIAÇÃO DO DESEMPENHO FÍSICO

3.1 Finalidade

A verificação do Desempenho Físico será realizada com as seguintes finalidades:

♦ Constatar, periodicamente, se o Padrão de Desempenho Físico (PBD, PAD ou PED, conforme a situação funcional do militar) vem sendo mantido por meio do Treinamento Físico de Manutenção de Padrões (apreciação de suficiência);

♦ Constatar se o padrão de Desempenho Físico (PBD, PAD ou PED) foi atingido ao final do Treinamento Físico de Desenvolvimento de Padrões (apreciação de suficiência), mediante aplicação do TAF;

♦ Permitir as conceituações (atribuição de médias) do Desempenho Físico Individual para os fins que a autoridade militar houver por bem estipular como uso administrativo do desempenho físico.

É fundamental entender que a verificação não é um fim em si mesmo, mas o instrumento de Acompanhamento do Treinamento Físico Militar e de apreciação da suficiência do Desempenho Físico Individual.

3.2 Condições de Execução

a) A verificação dos Objetivos Individuais de Instrução, que caracteriza, o Desempenho Físico Individual será procedida por meio do Teste de Aptidão Física (TAF).

Cada Objetivo Individual de Instrução (Tarefa, Condição de Execução, Duração e Padrão Mínimo) corresponde a uma prova de verificação do desempenho físico.

Os Objetivos Individuais de Instrução (OII) serão verificados em único dia.

b) O Teste de Aptidão Física - TAF será realizado no mínimo uma vez por ano pelos segmentos masculino e feminino, conforme programação da Corporação.

3.3 Apreciação de Suficiência

Os resultados obtidos pelo militar nas provas do TAF serão comparados com os padrões mínimos exigidos desse militar, em função de sua situação funcional (PBD, PAD ou PED), advindo dessa comparação, para cada um dos Objetivos Individuais de Instrução definidos para sua faixa etária, a indicação de:

- ♦ SUFICIENTE (S) - (**APTO**)
- ♦ INSUFICIENTE (I) - (**INAPTO**)

Os Objetivos Individuais de Instrução estabelecidos para os que tenham completado 50 anos orientarão o seu treinamento físico militar, entretanto, a avaliação do seu desempenho físico se resumirá à verificação dos Objetivos Individuais de Instrução para o exercício de MARCHA. Os demais Objetivos Individuais de Instrução serão verificados se o militar voluntariamente o desejar.

3.4 Conceituação do Desempenho Físico Individual

a) A conceituação será expressa da seguinte forma:

- E – Excelente
- MB – Muito Bom
- B – Bom
- R – Regular
- I – Insuficiente

b) Serão considerados para conceituação os resultados alcançados pelo militar no cumprimento dos seguintes Objetivos Individuais de Instrução:

- Flexão de braços na barra fixa;
- Flexão abdominal;
- Flexão de braços sobre o solo;
- Corrida de 12 minutos;
- Marcha (a partir dos 50 anos de idade), de 3000 metros para masculino e 2400 para feminino.

c) Critérios de conceituação:

♦ **Conceituação dos Objetivos Individuais de Instrução (OII)**

A conceituação de cada um dos OII indicados será feita pela comparação dos resultados obtidos pelo militar com os critérios constantes do título adiante, denominado "**Tabelas**".

♦ **Conceituação do Desempenho Físico Individual**

O conteúdo global expressará o desempenho físico individual obtido.

Lembra-se que ***" A SUFICIÊNCIA*** *DO DESEMPENHO FISICO DO MILITAR É UMA RESPONSABILIDADE DE COMANDO;* ***A CONCEITUAÇÃO*** *É UMA RESPONSABILIDADE DO MILITAR."*

3.5 Cálculo dos índices do TAF

O oficial responsável pela aplicação do TAF autorizará o bombeiro militar que não obtiver o índice mínimo em um teste ou exercício, a repeti-lo somente uma vez, no momento das provas, visando melhorar o resultado obtido, com exceção do teste de resistência aeróbica (corrida de 12 minutos ou marcha).

Os valores dos índices para cada teste serão obtidos de suas repetições ou distância percorrida, conforme os protocolos e as tabelas do item 3.8, onde cada repetição possui um valor numérico.

O índice final do TAF (E, MB, B, R e I) do militar será o resultado da seguinte fórmula matemática:

- Até 39 anos, onze meses e vinte e nove dias :

$$\frac{(2 \times BF) + (1 \times AB) + (1 \times FB) + (3 \times Co)}{7}$$

- De 40 anos até 49 anos, onze meses e vinte e nove dias:

$$\frac{(1 \times AB) + (1 \times FB) + (3 \times Co)}{5}$$

- Acima de 50 anos: **Resultado da Marcha**

Legenda

BF – Resultado da flexão de braços na barra fixa

AB – Resultado da flexão abdominal

FB – Resultado da flexão de braços sobre o solo

Co – Resultado da Corrida de 12 minutos

O militar que obtiver índice insuficiente em qualquer um dos exercícios não computa os demais resultados, permanecendo assim com o índice final insuficiente. Portanto, a fórmula descrita no item acima se aplica apenas ao militar que obtenha no mínimo índice R (REGULAR) em todos os exercícios.

Para efeito de desempate em ordem classificatória do TAF, serão adotadas as seguintes regras:

a) Maior índice obtido na Corrida de 12 minutos;

b) Maior índice obtido na Flexão de braços na barra fixa;

c) Maior índice obtido na Flexão abdominal

d) Maior índice obtido na Flexão de braços sobre o solo

e) Maior distância percorrida na Corrida de 12 minutos

f) Maior número de repetições na Flexão de braços na barra fixa;

g) Maior número de repetições na Flexão abdominal;

h) Maior número de repetições na Flexão de braços sobre o solo;

i) Maior faixa etária; e

j) Maior precedência hierárquica.

3.6 PRESCRIÇÕES DIVERSAS

3.6.1 Padrão de Aptidão Física Inicial (PAFI)

Para seleção de Candidatos nas fileiras do CBMDF praças e oficiais será estabelecido pela Diretoria de Pessoal do CBMDF o PAFI, com vistas a atender as respectivas necessidades da seleção, onde as regras serão estabelecidas nos editais dos respectivos concursos públicos.

Para a seleção de cursos internos e externos do CBMDF de responsabilidade da Diretoria de Ensino e Instrução, será considerado como pré-requisito para a inscrição a Suficiência Física (APTO) no último TAF realizado pela Corporação.

Considerando, ainda, os Padrões Básico e Avançado de Desempenho Físico (PBD e PAD) estabelecidos nesta Diretriz e os Padrões Especiais de Desempenho Físico (PED) que vierem a ser estabelecidos, a Diretoria de Ensino e Instrução definirá o Padrão de Aptidão Física Inicial (PAFI) a ser exigido dos candidatos aos diversos Cursos da Corporação, tendo em vista verificar a existência das qualidades físicas inatas, particularmente: Coordenação; Agilidade; Velocidade; Tempo de reação; e Equilíbrio.

Considerando os PBD e PAD estabelecidos nesta Diretriz e que orientarão o treinamento físico dos recrutas, a Diretoria de Pessoal deverá determinar a definição dos Padrões de Aptidão Física Iniciais (PAFI) que servirão de base para a seleção física dos Soldados de Segunda Classe para o ingresso na Corporação.

O PAFI deverá ser de fácil verificação e, em princípio, abrangerá:

- Constituição e compleição física verificadas em inspeção de saúde e por medidas biométricas verificadas durante a fase de seleção;
- Qualidades físicas inatas, verificadas por meio de testes expeditos;
- Verificação na fase complementar da seleção.

3.6.2 Situações Especiais

a) Se o militar, eventualmente, não realizar o TAF nas épocas programadas, serão registrados em suas alterações os motivos desta ausência. O TAF deverá ser realizado, neste caso, em uma segunda chamada.

b) O militar da ativa, quando lotado em outros órgãos, continua obrigado ao Treinamento Físico de Manutenção de Padrões e, conseqüentemente, deverá submeter-se ao TAF.

c) Aos militares em missão fora do Distrito Federal é facultativa a realização do TAF.

d) A militar gestante, mediante parecer médico, poderá ser dispensada da realização do TAF.

3.6.3 Militares com restrição médica

Todo militar considerado apto para o serviço ativo está obrigado ao treinamento físico militar e à respectiva avaliação por meio de TAF.

Os militares portadores de deficiência física considerada compatível em ato oficial constante de suas alterações ou sob tratamento, conforme prescrição de médico perito, participarão do treinamento físico executando exercícios e atividades adequadas às suas condições.

A dispensa do treinamento físico por doença, tratamento médico ou convalescença não poderá constituir situação permanente.

3.7 Da Comissão de Aplicação do Teste de Aptidão Física

A Comissão de Aplicação do Teste de Aptidão Física – CATAF será constituída periodicamente pelo Comandante-Geral do CBMDF com a finalidade de avaliar o condicionamento físico de todos os militares da ativa da Corporação.

A CATAF será composta por subcomissões com atribuições específicas.

A Subcomissão de Aplicação do TAF destina-se à aplicação dos testes físicos previstos nas normas em vigor.

A Subcomissão de Apoio destina-se a:

- Organização e Montagem do circuito de aplicação;
- Definição de material a ser utilizado e pessoal;
- Logística.

A Subcomissão de Serviço Médico destina-se a:

- Verificar as condições básicas de saúde dos militares antes da execução dos exercícios do TAF;
- Prestar assistência aos militares durante a aplicação do TAF;
- Providenciar e orientar equipe de UTE;
- Encaminhar para a Policlínica os militares que tiverem com alterações na Pressão Arterial (PA) ou outras julgadas incompatíveis com a realização do TAF.

A Subcomissão de Processamento de Dados destina-se a:

- Desenvolvimento do sistema;
- Desenvolvimento da rede;
- Confecção de documentos;
- Confecção da Base de Dados;
- Organização das fichas;
- Estatísticas;
- Relatórios.

A Subcomissão de Avaliação e Reabilitação Física destina-se a:

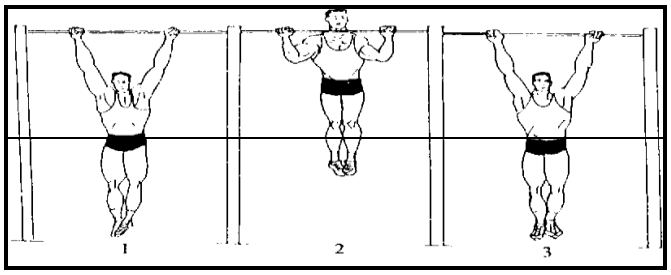
- Identificar os militares inaptos no TAF;
- Identificar os militares com alterações de PA;
- Encaminhar os militares à clínica médica;
- Coleta dos dados Antropométricos;
- Identificar os militares com grau de obesidade I, II e III;
- Desenvolvimento de palestra de conscientização para os militares com índices antropométricos alterados (IMC > 30 – Programa de obesidade), hipertensos e inaptos;
- Avaliação dos dados obtidos e desenvolvimento de programa de reabilitação/ condicionamento para os militares inaptos, obesos e hipertensos do TAF;
- Relatórios.

~~3.8 Protocolos e Tabelas de cada exercício do TAF~~ (TABELAS ALTERADAS PELA PORTARIA Nº 12, 30 DE ABRIL DE 2009, PUBLICADA NO BG Nº 83, DE 07 DE MAIO DE 2009)

~~3.8.1 Flexão de membros superiores (braços) na barra fixa masculino~~

~~a) Protocolo de treinamento~~

~~TAREFA~~	~~CONDIÇÃO~~	~~PADRÃO MÍNIMO~~
~~Executar sucessivas flexões de braço na barra fixa até o limite da resistência.~~ ~~(Barra)~~	• ~~Uniforme de treinamento físico.~~ • ~~Posição inicial com braços estendidos, pegada na barra em pronação.~~ • ~~O militar realizará flexões de braços sucessivas e só contarão aquelas em que for ultrapassada a barra com o queixo.~~ • ~~O ritmo das flexões é opção do militar e não há tempo limite.~~ • ~~Este OII não é cumprido por maiores de 40 anos.~~	~~O militar deverá realizar, no mínimo:~~ ~~Faixa etária~~ ~~17-25 7~~ ~~26-33 5~~ ~~34 – 39 4~~



~~Atributos físicos exigidos:~~

- ~~Força~~
- ~~Resistência muscular localizada~~
- ~~Principais grupos musculares ativados:~~
- ~~Flexores do braço (grande peitoral, redondo e dorsal)~~
- ~~Flexores do antebraço.~~
- ~~Flexores dos dedos~~

~~*b*) Avaliação do exercício~~

~~BARRA~~			
~~Faixa Etária / Repetições~~	~~A : 17-25~~	~~B: 26-33~~	~~C: 34-39~~
~~03~~	INSUFICIENTE	~~INSUFICIENTE~~	~~INSUFICIENTE~~
~~04~~			~~5,00~~
~~05~~		~~5,00~~	~~6,00~~
~~06~~		~~6,00~~	~~7,00~~
~~07~~	~~5,00~~	~~7,00~~	~~8,00~~
~~08~~	~~6,00~~	~~8,00~~	~~9,00~~
~~09~~	~~7,00~~	~~9,00~~	~~10,00~~
~~10~~	~~8,00~~	~~10,00~~	
~~11~~	~~9,00~~		
~~12~~	~~10,00~~		

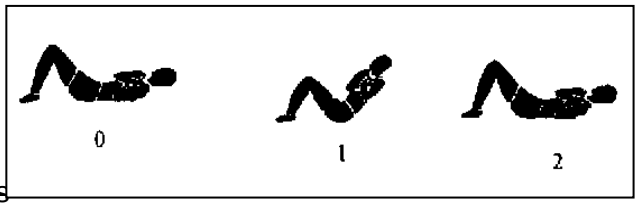
c) Protocolo de execução do exercício

Flexão e extensão de cotovelos na barra fixa para o segmento masculino: a barra deverá ser instalada a uma altura horizontal suficiente para que o avaliado, mantendo-se em suspensão com os cotovelos em extensão, não tenha contato entre seus pés e o solo. A pegada deverá ser feita em pronação, com a distância de separação entre as mãos semelhantes à distância biacromial. Após assumir essa posição, o avaliado deverá elevar seu corpo através da flexão de seus cotovelos, até que o queixo ultrapasse o nível da barra, retornando em seguida à posição inicial (ocasião em que completará um exercício). Tal movimento deverá ser repetido o maior número de vezes possível, sendo computados tão-somente aqueles executados corretamente. Os cotovelos deverão estar em extensão total para que seja dado início ao movimento de flexão. O teste é dinâmico, não sendo, portanto, permitido abandonar-se o implemento entre as repetições a título de repouso. Não deverão ocorrer oscilações do corpo durante a execução do teste, sendo que as movimentações que configurarem auxílio à execução, de acordo com o parecer do examinador responsável, tornará inválido o exercício executado. Somente serão computados os movimentos realizados conforme a descrição acima.

3.8.2 Flexão abdominal masculino

a) Protocolo de treinamento

TAREFA$	**CONDIÇÃO**	**PADRÃO MÍNIMO**
Executar sucessivas flexões abdominais	• Uniforme de treinamento físico. • Posição inicial decúbito dorsal, joelhos flexionados, braços cruzados na altura do peito, de forma que a mão direita segure o ombro esquerdo e a mão esquerda o ombro direito, com apoio externo sobre o dorso dos pés. • O militar realizará flexões abdominais estendendo os quadris de maneira que os antebraços encostem nas coxas e escápulas no solo. Não há tempo limite para a execução, desde que seja ininterrupto (sem parada para descanso)	O militar deverá realizar, no mínimo: Faixa Etária — Flexões 17-25 — 31 26-33 — 28 34-39 — 25 40-45 — 22 46-49 — 18



Atributos físicos exigidos
- Coordenação
- Resistência Muscular localizada
- Flexibilidade
- Resistência

Principais grupos musculares ativados
- Flexores do tronco (abdominais) – reto abdominal, grande e pequeno oblíquo e ilíaco.

~~b) Avaliação do exercício~~

~~ABDOMINAL~~

~~Faixa Etária / Repetições~~	~~A : 17-25~~	~~B: 26-33~~	~~C: 34-39~~	~~D: 40-45~~	~~E: 46-49~~
~~18~~	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	~~INSUFICIENTE~~	~~INSUFICIENTE~~	~~5,00~~
~~19~~					~~5,20~~
~~20~~					~~5,40~~
~~21~~					~~5,60~~
~~22~~				~~5,00~~	~~5,80~~
~~23~~				~~5,20~~	~~6,00~~
~~24~~				~~5,40~~	~~6,20~~
~~25~~			~~5,00~~	~~5,60~~	~~6,40~~
~~26~~			~~5,20~~	~~5,80~~	~~6,60~~
~~27~~			~~5,40~~	~~6,00~~	~~6,80~~
~~28~~		~~5,00~~	~~5,60~~	~~6,20~~	~~7,00~~
~~29~~		~~5,20~~	~~5,80~~	~~6,40~~	~~7,20~~
~~30~~		~~5,40~~	~~6,00~~	~~6,60~~	~~7,40~~
~~31~~	~~5,00~~	~~5,60~~	~~6,20~~	~~6,80~~	~~7,60~~
~~32~~	~~5,20~~	~~5,80~~	~~6,40~~	~~7,00~~	~~7,80~~
~~33~~	~~5,40~~	~~6,00~~	~~6,60~~	~~7,20~~	~~8,00~~
~~34~~	~~5,60~~	~~6,20~~	~~6,80~~	~~7,40~~	~~8,20~~
~~35~~	~~5,80~~	~~6,40~~	~~7,00~~	~~7,60~~	~~8,40~~
~~36~~	~~6,00~~	~~6,60~~	~~7,20~~	~~7,80~~	~~8,60~~
~~37~~	~~6,20~~	~~6,80~~	~~7,40~~	~~8,00~~	~~8,80~~
~~38~~	~~6,40~~	~~7,00~~	~~7,60~~	~~8,20~~	~~9,00~~
~~39~~	~~6,60~~	~~7,20~~	~~7,80~~	~~8,40~~	~~9,20~~
~~40~~	~~6,80~~	~~7,40~~	~~8,00~~	~~8,60~~	~~9,40~~
~~41~~	~~7,00~~	~~7,60~~	~~8,20~~	~~8,80~~	~~9,60~~
~~42~~	~~7,20~~	~~7,80~~	~~8,40~~	~~9,00~~	~~9,80~~
~~43~~	~~7,40~~	~~8,00~~	~~8,60~~	~~9,20~~	~~10,00~~
~~44~~	~~7,60~~	~~8,20~~	~~8,80~~	~~9,40~~	
~~45~~	~~7,80~~	~~8,40~~	~~9,00~~	~~9,60~~	
~~46~~	~~8,00~~	~~8,60~~	~~9,20~~	~~9,80~~	
~~47~~	~~8,20~~	~~8,80~~	~~9,40~~	~~10,00~~	
~~48~~	~~8,40~~	~~9,00~~	~~9,60~~		
~~49~~	~~8,60~~	~~9,20~~	~~9,80~~		
~~50~~	~~8,80~~	~~9,40~~	~~10,00~~		
~~51~~	~~9,00~~	~~9,60~~			
~~52~~	~~9,20~~	~~9,80~~			
~~53~~	~~9,40~~	~~10,00~~			
~~54~~	~~9,60~~				
~~55~~	~~9,80~~				
~~56~~	~~10,00~~				

~~c) Protocolo de execução do exercício~~

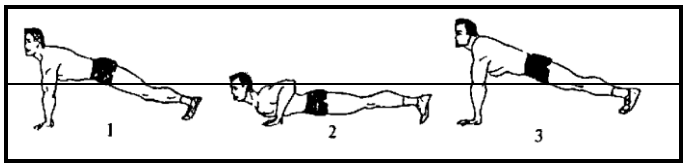
~~Flexão abdominal masculino e feminino: com a posição inicial em decúbito dorsal, joelhos flexionados, braços cruzados na altura do peito, de forma que a mão direita segure o ombro esquerdo e a mão esquerda o ombro direito, com apoio externo sobre o dorso dos pés. O (a) militar realizará flexões abdominais estendendo os quadris de maneira que os antebraços encostem nas coxas e escápulas no solo. Não há tempo limite para a execução, desde que seja ininterrupto (sem parada para descanso). Através de contração da musculatura abdominal, o avaliando adotará a posição sentada, permanecendo os joelhos flexionados. É requisito para a execução correta do movimento que os antebraços encostem nas coxas e escápulas no solo. Em seguida, o avaliando retornará à posição inicial até que toque o solo com as escápulas, completando um movimento, quando então poderá dar início a execução de novo movimento. O teste é iniciado com as palavras "Atenção,...Já!". O~~

número de movimentos executados corretamente será o resultado obtido. Não é permitido o repouso entre os movimentos.

3.8.3 Flexão de membros superiores (braços) sobre o solo masculino

a) Protocolo de treinamento

TAREFA	CONDIÇÃO	PADRÃO MÍNIMO
Executar sucessivas flexões de braço, com apoio de frente sobre o solo	• Uniforme de treinamento físico • Posição inicial, com apoio de frente sobre o solo, braços estendidos. • O militar realizará flexões de braço sucessivas e se contarão aquelas em que o tronco não tocar ao solo, ininterrupto. • O ritmo das flexões, sem paradas, é opção do militar e não há limite.	O militar deverá realizar, no mínimo: Faixa Etária Flexões 17-25 20 26-33 18 34-39 16 40-45 13 46-49 10



Atributos físicos exigidos

- Força.
- Resistência muscular localizada

Principais grupos musculares ativados

- Flexores do braço (grande peitoral)
- Extensores do antebraço

b) Avaliação do exercício

FLEXÃO

Faixa Etária / Repetições	A : 17-25	B: 26-33	C: 34-39	D: 40-45	E: 46-49
10	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	5,00
11					5,25
12					5,50
13				5,00	5,75
14				5,25	6,00
15				5,50	6,25
16			5,00	5,75	6,50
17			5,25	6,00	6,75
18		5,00	5,50	6,25	7,00
19		5,25	5,75	6,50	7,25
20	5,00	5,50	6,00	6,75	7,50
21	5,25	5,75	6,25	7,00	7,75
22	5,50	6,00	6,50	7,25	8,00
23	5,75	6,25	6,75	7,50	8,25
24	6,00	6,50	7,00	7,75	8,50
25	6,25	6,75	7,25	8,00	8,75
26	6,50	7,00	7,50	8,25	9,00
27	6,75	7,25	7,75	8,50	9,25
28	7,00	7,50	8,00	8,75	9,50

~~29~~	~~7,25~~	~~7,75~~	~~8,25~~	~~9,00~~	~~9,75~~
~~30~~	~~7,50~~	~~8,00~~	~~8,50~~	~~9,25~~	~~10,00~~
~~31~~	~~7,75~~	~~8,25~~	~~8,75~~	~~9,50~~	
~~32~~	~~8,00~~	~~8,50~~	~~9,00~~	~~9,75~~	
~~33~~	~~8,25~~	~~8,75~~	~~9,25~~	~~10,00~~	
~~34~~	~~8,50~~	~~9,00~~	~~9,50~~		
~~35~~	~~8,75~~	~~9,25~~	~~9,75~~		
~~36~~	~~9,00~~	~~9,50~~	~~10,00~~		
~~37~~	~~9,25~~	~~9,75~~			
~~38~~	~~9,50~~	~~10,00~~			
~~39~~	~~9,75~~				
~~40~~	~~10,00~~				

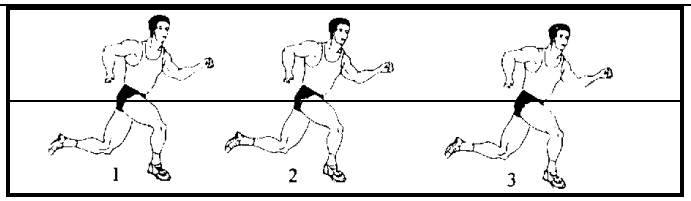
~~c) Protocolo de execução do exercício~~

~~Flexão e extensão de braços com apoio de frente sobre o solo masculino: o avaliando se posicionará sobre o solo, em decúbito ventral, com o corpo ereto, mãos espalmadas apoiadas no solo, indicadores paralelos voltados pra frente, braços estendidos com abertura entre as mãos um pouco maior que a largura biacromial, pernas estendidas e unidas e pontas dos pés tocando o solo. À voz do comando "iniciar", o avaliando flexionará os cotovelos, levando o tórax a aproximadamente 5 cm do solo, não devendo haver nenhum contato do corpo com o solo, exceto as pontas dos pés e as palmas das mãos, devendo em seguida estender os cotovelos totalmente, novamente, ocasião em que completa um movimento, podendo dar início a nova repetição. O corpo deverá permanecer estendido durante o teste, sendo que no caso de haver contato dos joelhos, quadris ou tórax com o solo durante sua execução, ou ainda a elevação ou abaixamento dos quadris com o intuito de descansar, a contagem será imediatamente interrompida, sendo consideradas tão-somente as repetições corretas executadas até aquele momento. O objetivo do teste é verificar o número de repetições corretas que o avaliando é capaz de executar continuamente, sem limite de tempo. A maior ou menor proximidade entre os cotovelos e o tronco durante a fase de flexão de cotovelos ficará a critério do avaliando.~~

~~3.8.4 CORRIDA DE 12 (DOZE) MINUTOS MASCULINO~~

~~a) Protocolo de treinamento~~

~~TAREFA~~	~~CONDIÇÃO~~	~~PADRÃO MÍNIMO~~
~~Correr durante 12 minutos~~	~~-Uniforme de treinamento físico.~~ ~~-Em pista ou circuito de piso regular e plano.~~ ~~-Admitem-se eventuais paradas ou a execução de trechos em marcha.~~	~~O militar deverá ultrapassar:~~ ~~Faixa Etária — Distância (m)~~ ~~17-25 — 2.000~~ ~~26-33 — 1.800~~ ~~34-39 — 1.700~~ ~~40-45 — 1.600~~ ~~46-49 — 1.500~~



~~Atributos físicos exigidos~~

- ~~Resistência aeróbica (endurance)~~
- ~~Resistência muscular localizada~~
- ~~Resistência aeróbica~~

~~Principais grupos musculares ativados~~

- ~~Flexores extensores da coxa~~
- ~~Flexores extensores da perna~~
- ~~Extensores do pé~~
- ~~Músculos respiratórios~~

~~b) Avaliação do exercício~~

~~TESTE DE COOPER (12 minutos)~~

~~Faixa Etária / Distância Percorrida~~	~~A : 17-25~~	~~B: 26-33~~	~~C: 34-39~~	~~D: 40-45~~	~~E: 46-49~~
~~1500~~	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	~~INSUFICIENTE~~	INSUFICIENTE	~~5,00~~
~~1550~~	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	~~5,25~~
~~1600~~	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	~~5,00~~	~~5,50~~
~~1650~~	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	~~5,25~~	~~5,75~~
~~1700~~	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	~~5,00~~	~~5,50~~	~~6,00~~
~~1750~~	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	~~5,25~~	~~5,75~~	~~6,25~~
~~1800~~	INSUFICIENTE	~~5,00~~	~~5,50~~	~~6,00~~	~~6,50~~
~~1850~~	INSUFICIENTE	~~5,25~~	~~5,75~~	~~6,25~~	~~6,75~~
~~1900~~	INSUFICIENTE	~~5,50~~	~~6,00~~	~~6,50~~	~~7,00~~
~~1950~~	INSUFICIENTE	~~5,75~~	~~6,25~~	~~6,75~~	~~7,25~~
~~2000~~	~~5,00~~	~~6,00~~	~~6,50~~	~~7,00~~	~~7,50~~
~~2050~~	~~5,25~~	~~6,25~~	~~6,75~~	~~7,25~~	~~7,75~~
~~2100~~	~~5,50~~	~~6,50~~	~~7,00~~	~~7,50~~	~~8,00~~
~~2150~~	~~5,75~~	~~6,75~~	~~7,25~~	~~7,75~~	~~8,25~~
~~2200~~	~~6,00~~	~~7,00~~	~~7,50~~	~~8,00~~	~~8,50~~
~~2250~~	~~6,25~~	~~7,25~~	~~7,75~~	~~8,25~~	~~8,75~~
~~2300~~	~~6,50~~	~~7,50~~	~~8,00~~	~~8,50~~	~~9,00~~
~~2350~~	~~6,75~~	~~7,75~~	~~8,25~~	~~8,75~~	~~9,25~~
~~2400~~	~~7,00~~	~~8,00~~	~~8,50~~	~~9,00~~	~~9,50~~
~~2450~~	~~7,25~~	~~8,25~~	~~8,75~~	~~9,25~~	~~9,75~~
~~2500~~	~~7,50~~	~~8,50~~	~~9,00~~	~~9,50~~	~~10,00~~
~~2550~~	~~7,75~~	~~8,75~~	~~9,25~~	~~9,75~~	
~~2600~~	~~8,00~~	~~9,00~~	~~9,50~~	~~10,00~~	
~~2650~~	~~8,25~~	~~9,25~~	~~9,75~~		
~~2700~~	~~8,50~~	~~9,50~~	~~10,00~~		
~~2750~~	~~8,75~~	~~9,75~~			
~~2800~~	~~9,00~~	~~10,00~~			
~~2850~~	~~9,25~~				
~~2900~~	~~9,50~~				
~~2950~~	~~9,75~~				
~~3000~~	~~10,00~~				

c) Protocolo de execução do exercício

Corrida em 12 minutos masculino: o executante deverá percorrer numa área demarcada, a maior distância possível em 12 minutos, sendo permitido andar durante o teste. O teste terá início com a voz de comando "Atenção,...Já!", e será encerrado com dois silvos longos de apito no 12º minuto.

3.8.5 MARCHA DE 3000 metros MASCULINO

a) Protocolo de treinamento

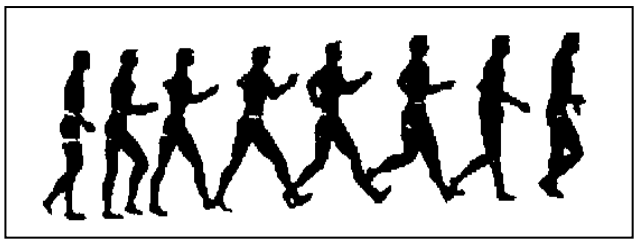
TAREFA	CONDIÇÃO	PADRÃO MÍNIMO
Marchar 3.000m	-Uniforme de treinamento físico. -Em pista ou circuito de piso regular e plano. -Admitem-se eventuais paradas ou a execução de trechos em corrida. -Este OII será cumprido por militares que já completaram 50 anos.	O militar deverá ultrapassar os seguintes tempos: Faixa Etária — Tempo (min) 50-53 — 25'30" 54-57 — 27'30" 58-61 — 29'30" 62-65 — 31'30"

Atributos físicos exigidos

- Resistência aeróbica (endurance)
- Resistência muscular localizada
- Resistência aeróbica

Principais grupos musculares ativados

- Flexores e extensores da coxa
- Flexores e extensores da perna
- Extensores do pé
- Músculos respiratórios



b) Avaliação do exercício

MARCHA DE 3000 m

Faixa Etária/ Tempo	F: 50 - 53	G: 54 - 57	H: 58 - 61	I: 62 - 65
31'30"	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	5,00
31'00"				6,00
30'30"				7,00
29'59"				8,00
29'30"			5,00	9,00
28'59"			6,00	10,00
28'30"			7,00	
27'59"			8,00	
27'30"		5,00	9,00	
26'59"		6,00	10,00	
26'30"		7,00		
25'59"		8,00		
25'30"	5,00	9,00		
24'59"	6,00	10,00		
24'30"	7,00			
24'00"	8,00			
23'30"	9,00			
22'59"	10,00			

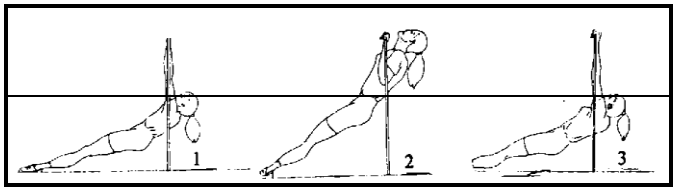
c) Protocolo de execução do exercício

Marcha ou caminhada masculino: teste realizado para quem possui idade acima de 50 anos, em pista ou circuito de piso regular e plano. Admitem-se eventuais paradas ou a execução de trechos em corrida. O segmento masculino percorrerá uma distância fixa de 3000 metros.

3.8.6 FLEXÃO DE MEMBROS SUPERIORES (BRAÇOS) NA BARRA FIXA FEMININO

a) Protocolo de treinamento

TAREFA	CONDIÇÃO	PADRÃO MÍNIMO
Executar sucessivas flexões de braços na barra fixa até o limite da resistência. (BARRA)	• Uniforme de treinamento físico. • Posição inicial: com braços estendidos corpo perfazendo uma posição diagonal com os pés sobre o solo com uma angulação de aproximadamente 45º(graus), pegada na barra em pronação. • A bombeira militar realizará flexões e extensões de braços sucessivas e se contarão aquelas em que o queixo passar a barra tocando-a com o peitoral. • O ritmo das flexões é opção da BM e não há tempo limite. • Este OII não é cumprido por maiores de 40 anos. • Estatura\altura da barra: ♦ 1,60m a 1,66m – 1,00m ♦ 1,67m a 1,73m – 1,05m ♦ Acima de 1,74m – 1,10m	A militar deverá realizar no mínimo: Faixa Etária Flexões 17-25 07 26-33 06 34-39 05



Atributos físicos exigidos
- Força
- Resistência muscular localizada

Principais grupos musculares ativados
- Flexores de braços (grande peitoral, redondo e dorsal)
- Flexores do antebraço e dos dedos

b) Avaliação do exercício

BARRA			
Faixa Etária / Repetições	A : 17-25	B: 26-33	C: 34-39
04	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE
05			5,00
06		5,00	6,00
07	5,00	6,00	7,00
08	6,00	7,00	8,00
09	7,00	8,00	9,00
10	8,00	9,00	10,00

~~11~~	~~9,00~~	~~10,00~~
~~12~~	~~10,00~~	

~~c) Protocolo de execução do exercício~~

~~Flexão e extensão de cotovelos na barra fixa para o segmento feminino: a barra deverá ser instalada a uma altura horizontal conforme estatura da executante nas seguintes especificações:~~

- ~~estatura entre 1,60m e 1,66m: altura da barra = 1,00m~~
- ~~estatura entre 1,67m e 1,73m: altura da barra = 1,05m~~
- ~~estatura acima de 1,74m: altura da barra = 1,10m~~

~~Para posição inicial a avaliada deverá manter-se em suspensão com os cotovelos em extensão, mantendo contato entre seus pés e o solo formando aproximadamente um ângulo de 45 graus. A pegada deverá ser feita em pronação, com a distância de separação entre as mãos semelhantes à distância biacromial. Após assumir essa posição, a avaliada deverá elevar seu corpo através da flexão de seus cotovelos, até que o queixo ultrapasse o nível da barra tocando-a com o peitoral, retornando em seguida à posição inicial (ocasião em que completará um exercício). Tal movimento deverá ser repetido o maior número de vezes possível, sendo computados tão-somente aqueles executados corretamente. Os cotovelos deverão estar em extensão total para que seja dado início ao movimento de flexão. O teste é dinâmico, não sendo, portanto, permitido abandonar-se o implemento entre as repetições a título de repouso. Não deverão ocorrer oscilações do corpo durante a execução do teste, sendo que as movimentações que configurarem auxílio à execução, de acordo com o parecer do examinador responsável, tornará inválido o exercício executado. Somente serão computados os movimentos realizados conforme a descrição acima.~~

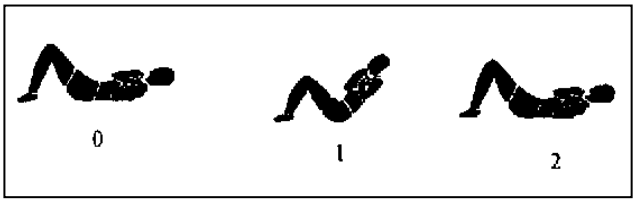
~~3.8.7 FLEXÃO ABDOMINAL FEMININO~~

~~a) Protocolo de treinamento~~

~~TAREFA~~	~~CONDIÇÃO~~	~~PADRÃO MÍNIMO~~
~~Executar sucessivas flexões abdominais~~	~~-Uniforme de treinamento físico.~~ ~~-Posição inicial de cúbito dorsal, joelhos flexionados, braços cruzados na altura do peito, de forma que a mão direita segure o ombro esquerdo e a mão esquerda o ombro direito, com apoio externo sobre o dorso dos pés.~~ ~~-O militar realizará flexões abdominais estendendo os quadris de maneira que os antebraços encostem nas coxas e escápulas no solo.~~	~~O militar deverá realizar, no mínimo:~~ ~~Faixa Etária Flexões~~ ~~17-25 20~~ ~~26-33 18~~ ~~34-39 15~~ ~~40-45 12~~ ~~46-49 09~~ ~~50-53 -~~ ~~54-57 -~~ ~~58-61 -~~ ~~62-65 -~~

~~Atributos físicos exigidos~~

- ~~Coordenação~~
- ~~Resistência Muscular localizada~~
- ~~Flexibilidade~~
- ~~Resistência~~



~~Principais grupos musculares ativados~~

- ~~Flexores do tronco (abdominais) – reto abdominal, grande e pequeno oblíquo e ilíaco.~~

~~b) Avaliação do exercício~~

~~ABDOMINAL~~

~~Faixa Etária / Repetições~~	~~A : 17-25~~	~~B: 26-33~~	~~C: 34-39~~	~~D: 40-45~~	~~E: 46-49~~
~~09~~	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	~~INSUFICIENTE~~	INSUFICIENTE	~~5,00~~
~~10~~	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	~~INSUFICIENTE~~	INSUFICIENTE	~~5,20~~
~~11~~	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	~~INSUFICIENTE~~	INSUFICIENTE	~~5,40~~
~~12~~	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	~~5,00~~	~~5,60~~
~~13~~	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	~~5,20~~	~~5,80~~
~~14~~	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	~~5,40~~	~~6,00~~
~~15~~	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	~~5,00~~	~~5,60~~	~~6,20~~
~~16~~	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	~~5,20~~	~~5,80~~	~~6,40~~
~~17~~	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	~~5,40~~	~~6,00~~	~~6,60~~
~~18~~	INSUFICIENTE	~~5,00~~	~~5,60~~	~~6,20~~	~~6,80~~
~~19~~	INSUFICIENTE	~~5,20~~	~~5,80~~	~~6,40~~	~~7,00~~
~~20~~	~~5,00~~	~~5,40~~	~~6,00~~	~~6,60~~	~~7,20~~
~~21~~	~~5,20~~	~~5,60~~	~~6,20~~	~~6,80~~	~~7,40~~
~~22~~	~~5,40~~	~~5,80~~	~~6,40~~	~~7,00~~	~~7,60~~
~~23~~	~~5,60~~	~~6,00~~	~~6,60~~	~~7,20~~	~~7,80~~
~~24~~	~~5,80~~	~~6,20~~	~~6,80~~	~~7,40~~	~~8,00~~
~~25~~	~~6,00~~	~~6,40~~	~~7,00~~	~~7,60~~	~~8,20~~
~~26~~	~~6,20~~	~~6,60~~	~~7,20~~	~~7,80~~	~~8,40~~
~~27~~	~~6,40~~	~~6,80~~	~~7,40~~	~~8,00~~	~~8,60~~
~~28~~	~~6,60~~	~~7,00~~	~~7,60~~	~~8,20~~	~~8,80~~
~~29~~	~~6,80~~	~~7,20~~	~~7,80~~	~~8,40~~	~~9,00~~
~~30~~	~~7,00~~	~~7,40~~	~~8,00~~	~~8,60~~	~~9,20~~
~~31~~	~~7,20~~	~~7,60~~	~~8,20~~	~~8,80~~	~~9,40~~
~~32~~	~~7,40~~	~~7,80~~	~~8,40~~	~~9,00~~	~~9,60~~
~~33~~	~~7,60~~	~~8,00~~	~~8,60~~	~~9,20~~	~~9,80~~
~~34~~	~~7,80~~	~~8,20~~	~~8,80~~	~~9,40~~	~~10,00~~
~~35~~	~~8,00~~	~~8,40~~	~~9,00~~	~~9,60~~	
~~36~~	~~8,20~~	~~8,60~~	~~9,20~~	~~9,80~~	
~~37~~	~~8,40~~	~~8,80~~	~~9,40~~	~~10,00~~	
~~38~~	~~8,60~~	~~9,00~~	~~9,60~~		
~~39~~	~~8,80~~	~~9,20~~	~~9,80~~		
~~40~~	~~9,00~~	~~9,40~~	~~10,00~~		
~~41~~	~~9,20~~	~~9,60~~			
~~42~~	~~9,40~~	~~9,80~~			
~~43~~	~~9,60~~	~~10,00~~			
~~44~~	~~9,80~~				
~~45~~	~~10,00~~				

c) Protocolo de execução do exercício

Flexão abdominal masculino e feminino: com a posição inicial em decúbito dorsal, joelhos flexionados, braços cruzados na altura do peito, de forma que a mão direita segure o ombro esquerdo e a mão esquerda o ombro direito, com apoio externo sobre o dorso dos pés. O (a) militar realizará flexões abdominais estendendo os quadris de maneira que os antebraços encostem nas coxas e escápulas no solo. Não há tempo limite para a execução, desde que seja ininterrupto (sem parada para descanso). Através de contração da musculatura abdominal, o avaliando adotará a posição sentada, permanecendo os joelhos flexionados. É requisito para a execução correta do movimento que os antebraços encostem nas coxas e escápulas no solo. Em seguida, o avaliando retornará à posição inicial até que toque o solo com as escápulas, completando um movimento, quando então poderá dar início a execução de novo movimento. O teste é iniciado com as palavras "Atenção,...Já!". O número de movimentos executados corretamente será o resultado obtido. Não é permitido o repouso entre os movimentos.

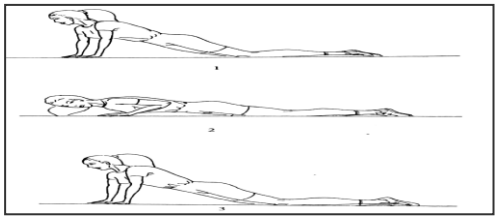
3.8.8 FLEXÃO DE MEMBROS SUPERIORES (BRAÇOS) SOBRE O SOLO FEMININO

a) Protocolo de treinamento

TAREFA	CONDIÇÃO	PADRÃO MÍNIMO
Executar sucessivas flexões de braço, com apoio de frente sobre o solo, até o limite de resistência	• -Uniforme de treinamento físico. • -Posição inicial apoio de frente sobre o solo com as mãos e os joelhos, cotovelos estendidos e joelhos unidos. • -O militar executará flexões de braço sucessivas e se contarão as que não há contato do corpo com o solo, além das mãos, dos pés e dos joelhos. • -O ritmo das flexões sem paradas é opção do militar e não há tempo limite.	O militar deverá realizar, no mínimo: Faixa Etária — Flexões 17-25 — 18 26-33 — 16 34-39 — 13 40-45 — 10 46-49 — 07 50-53 — - 54-57 — - 58-61 — - 62-65 — -

Atributos físicos exigidos
- Força
- Resistência muscular localizada

Principais grupos musculares ativados
- Extensores do braço
  - Flexores do braço (grande peitoral)



b) Avaliação do exercício

FLEXÃO					
Faixa Etária / Repetições	A : 17-25	B: 26-33	C: 34-39	D: 40-45	E: 46-49
07	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	5,00
08					5,25
09					5,50
10				5,00	5,75
11				5,25	6,00
12				5,50	6,25
13			5,00	5,75	6,50
14			5,25	6,00	6,75
15			5,50	6,25	7,00

~~16~~		~~5,00~~	~~5,75~~	~~6,50~~	~~7,25~~
~~17~~		~~5,25~~	~~6,00~~	~~6,75~~	~~7,50~~
~~18~~	~~5,00~~	~~5,50~~	~~6,25~~	~~7,00~~	~~7,75~~
~~19~~	~~5,25~~	~~5,75~~	~~6,50~~	~~7,25~~	~~8,00~~
~~20~~	~~5,50~~	~~6,00~~	~~6,75~~	~~7,50~~	~~8,25~~
~~21~~	~~5,75~~	~~6,25~~	~~7,00~~	~~7,75~~	~~8,50~~
~~22~~	~~6,00~~	~~6,50~~	~~7,25~~	~~8,00~~	~~8,75~~
~~23~~	~~6,25~~	~~6,75~~	~~7,50~~	~~8,25~~	~~9,00~~
~~24~~	~~6,50~~	~~7,00~~	~~7,75~~	~~8,50~~	~~9,25~~
~~25~~	~~6,75~~	~~7,25~~	~~8,00~~	~~8,75~~	~~9,50~~
~~26~~	~~7,00~~	~~7,50~~	~~8,25~~	~~9,00~~	~~9,75~~
~~27~~	~~7,25~~	~~7,75~~	~~8,50~~	~~9,25~~	~~10,00~~
~~28~~	~~7,50~~	~~8,00~~	~~8,75~~	~~9,50~~	
~~29~~	~~7,75~~	~~8,25~~	~~9,00~~	~~9,75~~	
~~30~~	~~8,00~~	~~8,50~~	~~9,25~~	~~10,00~~	
~~31~~	~~8,25~~	~~8,75~~	~~9,50~~		
~~32~~	~~8,50~~	~~9,00~~	~~9,75~~		
~~33~~	~~8,75~~	~~9,25~~	~~10,00~~		
~~34~~	~~9,00~~	~~9,50~~			
~~35~~	~~9,25~~	~~9,75~~			
~~36~~	~~9,50~~	~~10,00~~			
~~37~~	~~9,75~~				
~~38~~	~~10,00~~				

~~c) Protocolo de execução do exercício~~

~~Flexão e extensão de braços com apoio de frente sobre o solo feminino: apoiando os joelhos sobre o solo a avaliada se posicionará em decúbito ventral, com o corpo estendido, mãos espalmadas apoiadas no solo, indicadores paralelos voltados para a frente, braços estendidos com abertura entre as mãos um pouco maior que a largura biacromial, pernas unidas e pés apoiados sobre o solo (totalizando seis apoios). À voz do comando "iniciar", a avalianda flexionará os cotovelos, levando o tórax a aproximadamente 5 cm do solo, não devendo haver nenhum contato do corpo com o solo, exceto as palmas das mãos, joelhos e pés. Não poderá existir contato dos quadris ou tórax com o solo durante sua execução, ou ainda a elevação ou abaixamento dos quadris com o intuito de descansar, a contagem será imediatamente interrompida, sendo consideradas tão-somente as repetições corretas executadas até aquele momento devendo em seguida estender os cotovelos totalmente, novamente, ocasião em que completa um movimento, podendo dar início a nova repetição. O objetivo do teste é verificar o número de repetições corretas que a avalianda é capaz de executar continuamente. Durante eventuais interrupções do ritmo de execução, a avalianda deverá permanecer na posição inicial, com braços estendidos. A maior ou menor proximidade entre os cotovelos e o tronco durante a fase de flexão de cotovelos ficará a critério da avalianda.~~

~~3.8.9 CORRIDA DE 12 (DOZE) MINUTOS FEMININO~~

~~a) Protocolo de treinamento~~

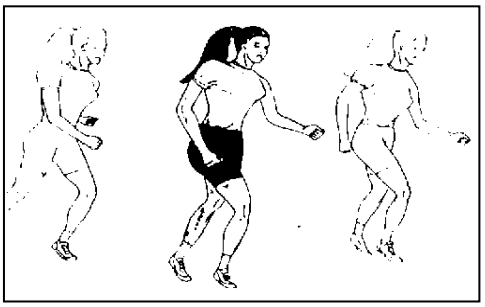
~~TAREFA~~	~~CONDIÇÃO~~	~~PADRÃO MÍNIMO~~
~~Correr durante 12 minutos~~	~~-Uniforme de treinamento físico.~~ ~~-Em pista de círculo regular e plano.~~ ~~-Admite-se eventuais paradas ou a execução de trechos em marchas~~	~~O militar deverá realizar no mínimo:~~ ~~Faixa etária — Distância (m)~~ ~~17-25 — 1600~~ ~~26-33 — 1500~~ ~~34-39 — 1400~~ ~~40-45 — 1300~~ ~~46-49 — 1200~~

~~Atributos físicos exigidos~~

- ~~Resistência aeróbica (endurance)~~
- ~~Resistência muscular localizada~~
- ~~Resistência aeróbica~~

~~Principais grupos musculares ativados~~

- ~~Flexores e extensores da coxa~~
- ~~Flexores e extensores da perna~~
- ~~Extensores do pé~~
- ~~Músculos respiratórios~~



~~b) Avaliação do exercício~~

~~TESTE DE COOPER (12 minutos)~~

~~Faixa / Distância percorrida~~	~~A : 17-25~~	~~B: 26-33~~	~~C: 34-39~~	~~D: 40-45~~	~~E: 46-49~~
~~1200~~	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	~~INSUFICIENTE~~	~~INSUFICIENTE~~	~~5,00~~
~~1250~~					~~5,25~~
~~1300~~				~~5,00~~	~~5,50~~
~~1350~~				~~5,25~~	~~5,75~~
~~1400~~			~~5,00~~	~~5,50~~	~~6,00~~
~~1450~~			~~5,25~~	~~5,75~~	~~6,25~~
~~1500~~		~~5,00~~	~~5,50~~	~~6,00~~	~~6,50~~
~~1550~~		~~5,25~~	~~5,75~~	~~6,25~~	~~6,75~~
~~1600~~	~~5,00~~	~~5,50~~	~~6,00~~	~~6,50~~	~~7,00~~
~~1650~~	~~5,25~~	~~5,75~~	~~6,25~~	~~6,75~~	~~7,25~~
~~1700~~	~~5,50~~	~~6,00~~	~~6,50~~	~~7,00~~	~~7,50~~
~~1750~~	~~5,75~~	~~6,25~~	~~6,75~~	~~7,25~~	~~7,75~~
~~1800~~	~~6,00~~	~~6,50~~	~~7,00~~	~~7,50~~	~~8,00~~
~~1850~~	~~6,25~~	~~6,75~~	~~7,25~~	~~7,75~~	~~8,25~~
~~1900~~	~~6,50~~	~~7,00~~	~~7,50~~	~~8,00~~	~~8,50~~
~~1950~~	~~6,75~~	~~7,25~~	~~7,75~~	~~8,25~~	~~8,75~~
~~2000~~	~~7,00~~	~~7,50~~	~~8,00~~	~~8,50~~	~~9,00~~
~~2050~~	~~7,25~~	~~7,75~~	~~8,25~~	~~8,75~~	~~9,25~~
~~2100~~	~~7,50~~	~~8,00~~	~~8,50~~	~~9,00~~	~~9,50~~
~~2150~~	~~7,75~~	~~8,25~~	~~8,75~~	~~9,25~~	~~9,75~~
~~2200~~	~~8,00~~	~~8,50~~	~~9,00~~	~~9,50~~	~~10,00~~
~~2250~~	~~8,25~~	~~8,75~~	~~9,25~~	~~9,75~~	
~~2300~~	~~8,50~~	~~9,00~~	~~9,50~~	~~10,00~~	
~~2350~~	~~8,75~~	~~9,25~~	~~9,75~~		

2400	9,00	9,50	10,00
2450	9,25	9,75	
2500	9,50	10,00	
2550	9,75		
2600	10,00		

c) Protocolo de execução do exercício

Corrida em 12 minutos feminino: a executante deverá percorrer numa área demarcada, a maior distância possível em 12 minutos, sendo permitido andar durante o teste. O teste terá início com a voz de comando "Atenção,...Já!", e será encerrado com dois silvos longos de apito no 12º minuto.

3.8.10 MARCHA DE 2400 METROS FEMININO

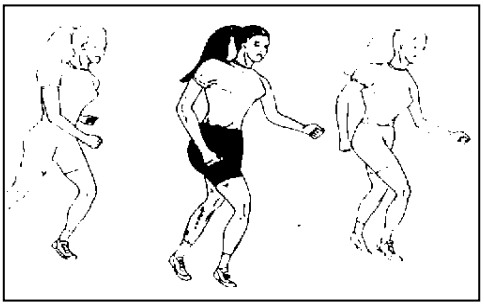
a) Protocolo de treinamento

TAREFA	CONDIÇÃO	PADRÃO MÍNIMO
Marchar 2.400m	-Uniforme de treinamento físico. -Em pista ou circuito de piso regular e plano. -Admitem-se eventuais paradas ou a execução de trechos em corrida. -Este OII será cumprido por militares que já completaram 50 anos.	O militar deverá ultrapassar os seguintes tempos: Faixa Etária — Tempo (min) 50-53 — 25'30'' 54-57 — 27'30'' 50-53 — 29'30'' 62-65 — 31'30''

Atributos físicos exigidos
- Resistência aeróbica (endurance)
- Resistência muscular localizada
- Resistência aeróbica

Principais grupos musculares ativados
- Flexores e extensores da coxa
- Flexores e extensores da perna
- Extensores do pé

Músculos respiratórios



b) Avaliação do exercício

MARCHA DE 3000 m

Faixa / Tempo	F: 50 - 53	G: 54 - 57	H: 58 - 61	I: 62 - 65
31'59"	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE
31'30"				5,00
31'00"				6,00
30'30"				7,00
29'59"				8,00
29'30"			5,00	9,00
28'59"			6,00	10,00
28'30"			7,00	
27'59"			8,00	
27'30"		5,00	9,00	

~~26’59”~~		~~6,00~~	~~10,00~~
~~26’30”~~		~~7,00~~	
~~25’59”~~		~~8,00~~	
~~25’30”~~	~~5,00~~	~~9,00~~	
~~24’59”~~	~~6,00~~	~~10,00~~	
~~24’30”~~	~~7,00~~		
~~24’00”~~	~~8,00~~		
~~23’30”~~	~~9,00~~		
~~22’59”~~	~~10,00~~		

~~**c) Protocolo de execução do exercício**~~

~~Marcha ou caminhada feminino: teste realizado para quem possui idade acima de 50 anos, em pista ou circuito de piso regular e plano. Admitem-se eventuais paradas ou a execução de trechos em corrida. O segmento feminino percorrerá uma distância fixa de 2400 metros.~~

(TABELAS ALTERADAS PELA PORTARIA Nº 12, 30 DE ABRIL DE 2009, PUBLICADA NO BG Nº 83, DE 07 DE MAIO DE 2009)

Anexo: Formulário Padrão para Justificativas à CECEF

Brasília-DF, 28 de abril de 2008.

SÉRGIO FERNANDO PEDROSO **ABOUD** – CEL QOBM/Comb.

Comandante-Geral do CBMDF

FORMULÁRIO PADRÃO PARA JUSTIFICATIVAS À CECEF

CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DO DISTRITO FEDERAL

OBM

Pos/grad	Nome	Matr	Dias	Início	Término	Motivo	PUBLICAÇÃO	Chamada TAF
CEL	XXXXXXXXXXXXXXX	00000-0	30	01-dez-07	31-dez-07	FÉRIAS	BG - 000 de 00 de 01/01/2007	1ª Chamada
1° SGT	XXXXXXXXXXXXXXX	00000-0	60	1-jan-07	2-mar-07	LE	BG - 000 de 00 de 01/01/2007	1ª e 2ª Chamada
SBM	XXXXXXXXXXXXXXX	00000-0	15	1-jan-07	14-jan-07	DM	BG - 000 de 00 de 01/01/2007	1ª Chamada

OBSEVAÇÕES:

1. Deverão ser enviadas cópias autenticadas das Dispensas Médicas ao Presidente da CECEF.
2. As Justificativas serão recebidas pela CECEF no prazo máximo de 10 dias a contar da data de término da respectiva Chamada.
3. Somente serão recebidas Justificativas da 2ª Chamada se a 1ª Chamada tiver sido justificada.
4. Este documento deverá ser entregue também digitalmente em disquete, cd ou pen drive. Logo que o arquivo for copiado, será devolvido ao portador do mesmo.
5. Os militares que justificarem a 1ª chamada e não realizarem o TAF na 2ª chamada serão considerados ausentes.

Brasília-DF, de de .

_____

NOME DO CMT, DIRETOR OU CHEFE DA OBM